

張力フレックストレーニング (張トレ) とは？

張力 → 引っ張り合う力のこと フレックストレーニング → Flexibility(柔軟性) + Training(鍛える)

体を伸ばしながら鍛える“張力フレックストレーニング”は、筋力・柔軟性・バランス・正しい姿勢を同時に獲得することができます。人生100年時代、いつまでも動ける体を維持するためのメソッドです。

人生100年 動けるカラダをつくる!
張力 フレックス
トレーニング

指導・モデル
パーソナルトレーナー
日高 靖夫



“踏み込む” 張トレ

フロントランジ

つまずいても、瞬時に足が出てけがを防げる!

STEP 01

両足を閉じて、
両手を腰に置く。

STEP 02

胸から前に出るように重心移動して右足を一步前に出し、右足首、膝が90°になり左膝が床につくまで沈み込む。

左の股関節の前側の伸びを意識しながら
左右交互に5往復 行う

! 膝がつま先よりも前に出ないように注意しよう!

応用編 さらに動ける体に!

ランジ with ツイスト

STEP 01

両足を閉じて、
両手を腰に置く。
(フロントランジ参照)

STEP 02

右足を後ろに大きくステップバックし、左足首、膝が90°になり右膝が床につくまで沈み込む。

STEP 03

上半身を回旋させながら、左手で右のかかとに触れる。
右手は斜め上に伸ばす。

股関節や背中の伸びを意識しながら
左右交互に5秒×5往復 行う

CHECK!
動画を見ながら正しい姿勢でやってみよう!
<https://douga.hfc.jp/imfine/undo/25winter01.html>

注:運動前後は、水分を摂取し、適度に柔軟体操を行きましょう。また周囲の状況に注意し、無理をせず、ご自身の健康状態に合わせて運動を行きましょう。

Trainer's Advice

部分ではなく全身を伸ばして鍛えよう!

人体は206の骨と640の筋肉で構成されていますが、それらの筋肉のなかで連携して働く一団を「筋膜」という伸縮性のある組織で覆っています。人体はその筋膜が互いに引き合う力＝張力によって全身のバランスを保っています。このような人体の構造を「テンセグリティ構造」といいます。

全身のバランスを保つ

「筋膜」が互いに引き合う力 = 張力